

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

ESCUDELLA DE PASTA AMB CIGRONS

ABADEJO AL FORN AMB HERBES AMB
PATATA PANADERA I PEBROT VERD

FRUITA DE TEMPORADA

12

PAELLA MARINERA AMB DAUS DE RAP

BUNYOLS DE BACALLÀ AMB ENCIAM I
PASTANAGA RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

19

MONGETA VERDA BULLIDA AMB
PATATA I OLI D'OLIVAFILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

26

PÈSOLS, PATATA I PASTANAGA BULLITS
AMB OLI D'OLIVACROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM
I BROS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

6

TRICOLOR DE MONGETA VERDA,
PATATA I PASTANAGA BULLITS AMB OLI
D'OLIVAPOLLASTRE A LA PROVENÇAL AMB
SAMFAINA DE VERDURES

FRUITA DE TEMPORADA

13

BRÒQUIL I PATATA AL CURRY

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

20

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA AMB PATATES XIPS

FRUITA DE TEMPORADA

27

SOPA D'AU AMB PASTA

POLLASTRE A L'ALLET AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

7

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
(patata, ceba, tomàquet)TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

I OGURT

14

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA AMB
TONYINATRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I BLAT
DE MORO

I OGURT

21

AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
BROS DE SOJA

I OGURT

28

AMANIDA D'ARRÒS AMB BLAT DE
MORO, PASTANAGA I OLIVESSALMÓ A LA LIMONA AMB GUARNICIÓ
D'ENCIAM I BLAT DE MORO

I OGURT

8

ARRÒS TRES DELÍCIES (BLAT DE MORO,
PASTANAGA I PÈSOLS)CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA
D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

15

ESPAGUETIS AMB Salsa DE TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

FRUITA DE TEMPORADA

22

CREMA DE VERDURES

FILET DE PORC AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

29

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS DE
PATRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I
COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

9

JORNADA: PROTEÍNA VEGETAL

CREMA DE BRÒQUIL AMB FORMATGET

MACARRONS AMB BOLONYESA DE
LEGUMBRETA

FRUITA DE TEMPORADA

16

CREMA DE CARBASSÓ

ESTOFAT DE PORC AMB SALTEJAT DE
BOLETS

FRUITA DE TEMPORADA

23

ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀQUET

ABADEJO AL FORN AMB PATATA
PANADERA I PEBROT VERMELL

FRUITA DE TEMPORADA

30

JORNADA ESPECIAL

HAMBURGUESA MIXTA AMB PA DE
BURGUER

PATATES FREGIDES I KETCHUP

GELAT DE GEL

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANS
DE SALUTGROW
FOOD
BANKS

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
tendra
Enciam
Patata

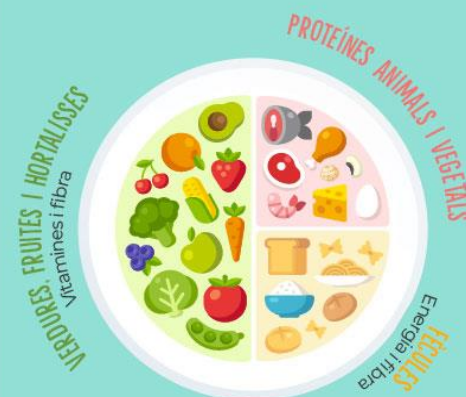
Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.

PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments



SI HEM MENJAT...

PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuïta o amanida
Verdura cuïta o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.

COMPASS GROUP

Scolarest